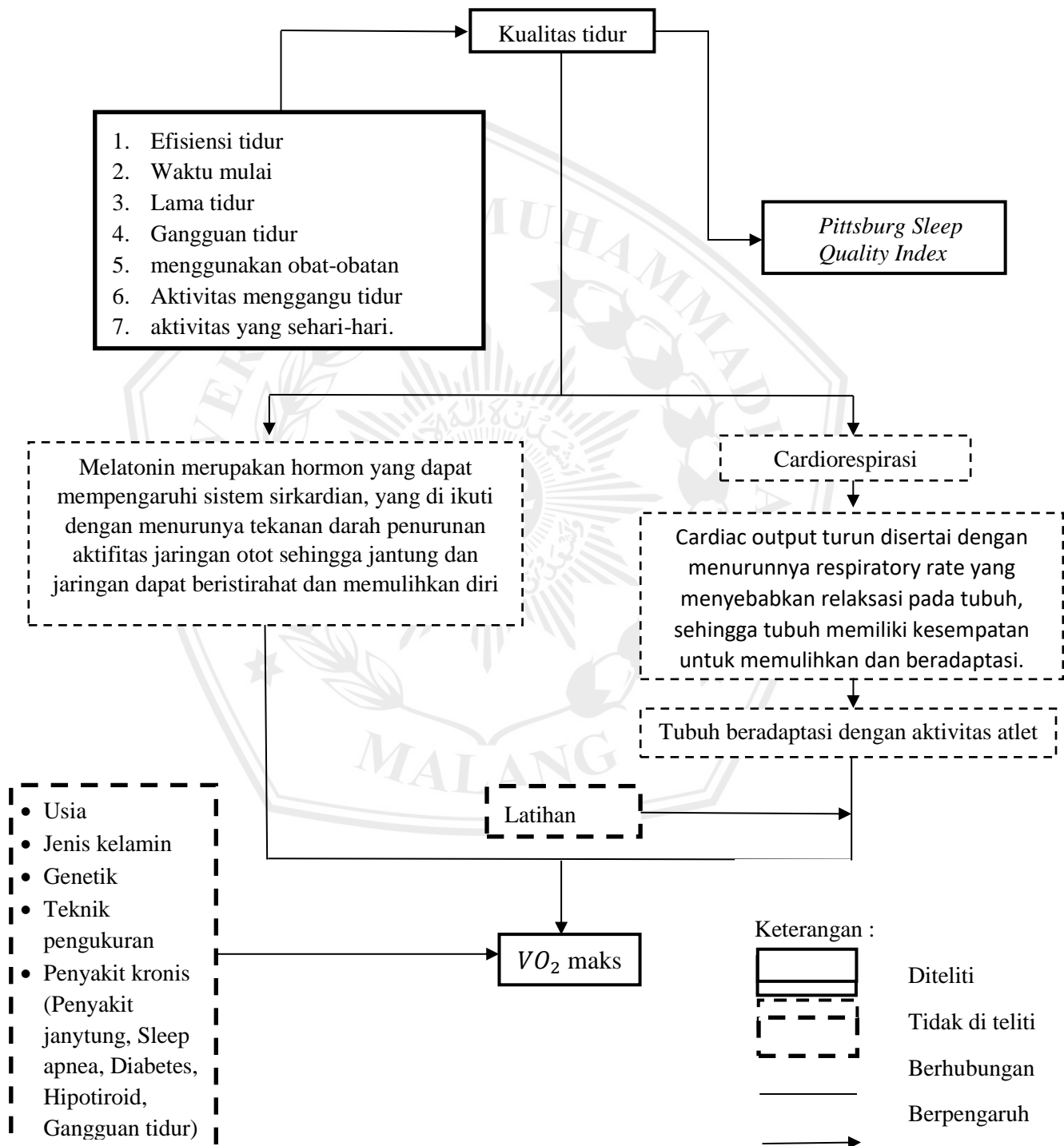


BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka konseptual Penelitian



Kualitas tidur memiliki 7 komponen yang dapat mempengaruhinya yaitu, efisiensi tidur waktu mulai tidur, lama tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obatan, aktivitas yang dapat mengganggu tidur dan aktivitas kesehariannya. Kualitas tidur memiliki parameter dengan pengukuran melalui kuisioner PSQI guna mengevaluasi kualitas tidur satu bulan terakhir, dalam hal ini kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap hasil PSQI. Kualitas tidur berpengaruh terhadap hormon dalam tubuh salah satunya adalah melatonin, hormon ini dapat mempengaruhi sistem sirkadian tubuh dengan cara menurunkan tekanan darah, aktifitas otot, sehingga jantung dan jaringan dapat beristirahat dan memulihkan diri. Sedangkan dalam sistem kardiorespirasi berguna untuk menurunkan kardiak output sehingga respiratory rate menurun dan fungsi pernafasan dapat relaksasi, hal ini menyebabkan paru dan sel tubuh lain dapat beradaptasi dengan aktifitas yang dilakukan seperti latihan fisik, dengan demikian berpengaruh pada volume oksigen maksimal (VO_2 maks) pada seseorang, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor usia, jenis kelamin, genetik, teknik pengukuran, serta Penyakit kronis (Penyakit jantung, Sleep apnea, Diabetes, Hipotiroid, Gangguan tidur).

3.2 Hipotesis Penelitian

Terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap volume oksigen maksimal (VO_2 maks) atlet bola basket putra usia 15-19 tahun.